



TJ SOKOL DOLNÍ ŘEDICE

Rozpis cvičení a tréninků

2024 / 2025

| | | |
|-------------|-------------|--|
| Pondělí | 9:30-10:30 | babycvíčo (3 - 24 měs.) |
| | 16:00-17:00 | sluníčka (5 – 6 let), bez rodičů |
| | 17:00-18:00 | florbal přípravka (r. 2016 + 2017) |
| | 18:00-19:00 | florbal elévové (r. 2014 + 2015) |
| | 19:00-20:00 | florbal ml. + st. žáci (r.2010 - 2013) |
| | 20:00-21:30 | badminton |
| Úterý | 16:00-17:00 | cvičení žen zdravotní |
| | 17:00-18:00 | cvičení dívek 1.-3. třída |
| | 18:00-19:00 | cvičení dívek 4.-9. třída |
| | 19:00-20:00 | jóga |
| | 20:00-21:30 | cvičení dorost + muži (od 14 let) |
| | Středa | 16:00-17:00 |
| 16:30-17:30 | | stolní tenis děti - začátečníci (herna) |
| 17:30-18:30 | | stolní tenis děti – pokročilí (herna) |
| 17:00-18:00 | | florbal přípravka |
| 18:00-19:00 | | florbal elévové |
| 19:00-20:00 | | florbal ml. + st. žáci |
| Čtvrtek | 16:00-17:30 | lezení |
| | 17:30-19:00 | cvičení chlapců 1.-9. třída |
| | 19:00-20:00 | cvičení dorostenky a ženy (od 14 let) |
| | 20:00-21:30 | nohejbal |
| Pátek | 16:30-17:30 | florbal (posilovna) |
| | 17:00-18:00 | florbal elévové |
| | 18:00-19:00 | florbal ml. + st. žáci |
| | 19:00-20:00 | florbal junioři a dospělí (2009 a starší) |
| Neděle | 17:00-18:30 | nohejbal |
| | 18:30-20:00 | fotbálek dorost + dospělí (hřiště, tělocvična) |

Začínáme:

Florbal od 9.9., babycvíčo od 9.9., pinec od 18.9., lezení od 19.9., ostatní od 30.9.

Cvičení a tréninky probíhají v tělocvičně, pokud není uvedeno jinak.

www.sokoldolniredice.estranky.cz
www.facebook.com/tjsokoldolniredice
www.instagram.com/tjsokoldr